

Waffles de trigo entero con mantequilla de maní y miel

Waffles:

- 2 huevos
- 1 taza de harina de trigo integral
- 1 taza de harina para todo uso
- 2 tazas de mantequilla
- 1 cucharada de azúcar
- 3 cucharadas de aceite de canola
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/2 taza de granola baja en grasa, opcional



Miel:

- 1/2 taza de miel
- 1/4 taza de mantequilla de maní cremosa

Caliente el molde de hacer waffles. En un tazón mediano, bata los huevos con un tenedor o batidor de alambre hasta que esté espumoso. Batir los ingredientes restantes, excepto la granola sólo hasta que esté suave.

Vierta la mezcla de un vaso o jarra en el centro del molde de hacer waffles caliente, cierre la tapa. Hornear unos 5 minutos o hasta que se detenga el vapor. Retire con cuidado el waffle. Repita con el resto de la mezcla.

Mientras tanto, en un tazón pequeño para microondas, mezcle la miel y la mantequilla de maní. Ponga en el microondas no cubierto en alto 40-60 segundos o hasta que esté caliente y revuelva hasta que esté suave. Cubra cada porción (2 waffles con 1 1/2 cucharadas de mezcla de miel y 1 cucharada de granola, si lo desea.

Adaptado de Better Crocker Whole Grains

Bebé Niño Clínicas de Detección

El Programa para Bebés y Niños Pequeños de Idaho está proveyendo clínicas GRATUITAS de evaluación del desarrollo de niños desde el nacimiento hasta los 2 años (menores de 3). Los niños serán examinados para la visión, la coordinación, la autoayuda, habilidades sociales, el aprendizaje, la audición y del habla y lenguaje.

Próximas proyecciones están programadas para el 09 de Mayo, 13 de Junio y 8 de Agosto 11 a.m.-3 p.m.

Proyecciones se llevan a cabo en el Child Development Center 2475 Leslie Avenue en Idaho Falls. Llame al 227-1282 para una cita.

Recuerde la fecha. . .

Nuestro picnic anual de la Semana Mundial de Amamantar se llevará a cabo en Kate Curley Park (situado en la esquina de Higbee Ave y Calle 10), en Idaho Falls el Viernes, 05 de Agosto de 11 a.m.-1:00p.m. Habrá comida, juegos, premios y puestos de vendedores. Los detalles adicionales a seguir en nuestra siguiente edición.

Nuestras Oficinas Estarán Cerradas:

Mayo 30—Memorial Day

Julio 4—Cuatro de Julio

NOTICIAS DE WIC

Mayo/Junio 2011



WIC es un programa de oportunidades iguales. Si usted ha sido discriminado por motivos de raza, nacionalidad, sexo o incapacidad, escriba inmediatamente a la Secretaria de Agricultura

El Desayuno:

¡La comida más importante del día!

El desayuno es la comida más importante del día. Por la mañana, la mayoría de la gente por lo general han pasado al menos 8 horas sin comer y su cuerpo necesita ser reabastecido. El desayuno le proporciona la energía y los nutrientes que necesita para darle un comienzo saludable a su día.

Estudios han demostrado que hay muchos beneficios al desayunar. Los niños se desempeñan mejor en la escuela y tienen menos problemas de comportamiento. Los estudios demuestran que el desayuno puede ser importante para mantener un peso corporal saludable. Si no comen el desayuno (o cualquier comida) pueden ser más propensos a comer en exceso. Las personas que desayunan tienden a comer más sano en general.

¡La gente tiene muchas barreras o excusas de por qué no comen el desayuno, pero no debe dejar que esto se interponen en su camino!

- Si usted es alguien que no le da hambre en la mañana, intente iniciar el día con un vaso de jugo de 100% fruta (no más de 8 oz para adultos y 6.4 onzas para un niño), jugo de verduras o algo de pan de trigo . Más tarde, en la mañana, cuando usted se sienta con más hambre, coma un refrigerio nutritivo, como un huevo pasado por agua, leche baja en grasa o yogur, queso o un bagel de trigo integral.
- Si usted es demasiado apresurado y no tienen tiempo para el desayuno, asegúrese de mantenerse abastecido de alimentos para el desayuno, como cereales para el desayuno, harina de avena instantánea, galletas de grano entero, yogur y fruta fresca.
- Si no le gusta los alimentos del desayuno o no comer el desayuno tradicional pruebe una rebanada de sobra de pizza, un plato de sopa, un sándwich o las sobras de la noche anterior.
- Todo el desayuno es mejor que no desayuno, pero trate de no tener buñuelos o pasteles todo el tiempo porque son altos en grasa, azúcar y calorías sin nutrientes saludables. Usted no se sentirá lleno muy largo y puede comer de más en su próxima comida o merienda.

¿Qué comer?

Al igual que con cualquier comida, usted debe tratar de obtener una variedad de grupos de alimentos. Esto debe incluir:

- Granos (panes y cereales)
- Proteínas (carne, frijoles, nueces, huevos)
- Frutas y verduras
- Leche, queso o yogur

Usted puede quedarse con algunos de los alimentos para el desayuno más tradicional, tales como:

- Huevos
 - Panqueques o waffles (¡prueba de grano entero!)
 - Cereales con leche
 - Cereal caliente (pruebe con un poco de fruta o frutos secos)
 - Yogur con fruta y granola
 - Batido de frutas
- También puede probar algo diferente:
- “Banana Dog” (mantequilla de maní, un plátano y pasas en un pan de grano entero)
 - Quesadillas (queso derretido en una tortilla y cubierta con salsa)
 - Sándwich de fruta y queso crema
 - Sobras